

ABSTRAK

**TRY SUCHI ANDIKA SITOANG. NIM 6113121087. Kontribusi Latihan *Power Skipping* dan Latihan *Trunk Rotation* Terhadap Hasil Tendangan *Mawashi Gery* Pada Atlet Karateka Sabuk Coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015. (Pembimbing Skripsi: ZULFAN HERI)
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan kontribusi dari latihan *Power Skipping* dan Latihan *Trunk Rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015. Dengan diperolehnya kontribusi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik pelatih karate, guru penjas, mahasiswa olahraga, maupun bagi pembaca.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 10 orang dari jumlah populasi 27 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *power skipping* dan latihan *trunk rotation*. Untuk mengetahui *power* otot tungkai, dan *fleksibilitas* pinggang maka dilakukan *test vertical jump*, *test sit and reach* dan hasil tendangan *mawashi gery*. Penelitian ini diadakan di *Dojo Capital Karate Club* Medan, yang dilaksanakan pada tanggal 4 Januari 2016 sampai dengan tanggal 7 Februari 2016, dilakukan selama 5 Minggu dengan frekuensi 4 kali seminggu. Untuk melihat kontribusi masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji persyaratan analisis, uji *Normalitas*, uji *Bartlett/homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan *power skipping* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil tendangan *mawashi gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 9.39$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *power skipping* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015”.

Analisis kedua yaitu latihan *trunk rotation* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil tendangan *mawashi gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015. Berdasarkan hasil perhitungan $F_{hitung} = 8.39$ dan $F_{tabel(0.05;1/8)} = 5.32$, sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi sebesar 49% maka dapat disimpulkan bahwa model persamaan regresi signifikan. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *trunk rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital Karate Club* Medan Tahun 2015”.

Analisis ketiga yaitu latihan *power skipping* dan latihan *trunk rotation* memberikan kontribusi yang signifikan secara bersama-sama terhadap hasil tendangan *mawashi gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai *Dojo Capital*

Karate Club Medan Tahun 2015. Berdasarkan perhitungan $F_{hitung} > F_{tabel} = H_0$ ditolak dengan kontribusi sebesar 67% maka dapat disimpulkan Koefisien regresi Ganda Signifikan. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *tpower skipping* dan latihan *trunk rotation* terhadap hasil tendangan *Mawashi Gery* pada atlet karateka sabuk coklat Wadokai Dojo Capital Karate Club Medan Tahun 2015”.



THE
Character Building
UNIVERSITY